Alimentación sostenible:
CONSUMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR

GUÍA DE CONSULTA
PARA VOLUNTARIOS Y COLABORADORES



Campaña de vigilancia: menos envases y mejor información en los alimentos

Proyecto "Alimentación sostenible: Consumir bien para vivir mejor"

www.adicae.net

LA CAMPAÑA

Si estás leyendo esta guía, es posible que ya conozcas que esta campaña, de la que forma parte esta publicación, se enmarca dentro de un proyecto denominado:

"Alimentación sostenible: Consumir bien para vivir mejor"

Los consumidores ante la alimentación responsable, la reducción de los desechos y desperdicios y los nuevos requisitos de información

Para que los consumidores podamos disfrutar de una alimentación sostenible, es decir, que se pueda mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente, es necesario que todos nos impliquemos.

Aquí los consumidores tenemos un papel fundamental, ya que cada acto de consumo significa un voto a favor de una práctica concreta. Es decir, si una vez informados de cómo deberían actuar las empresas para informar sobre sus productos y usar envasados útiles que no sean excesivos, compramos en un establecimiento que no está actuando correctamente, estamos dando un voto a favor de la mala información y la insostenibilidad. Al contrario podemos premiar con nuestras decisiones de consumo a aquellos que cumplen la normativa y tratan de afectar lo menos posible al medioambiente.

Por eso en esta campaña los protagonistas seremos los CONSUMIDORES, a través de todas las visitas que las personas interesadas en participar (voluntarios, agentes activos de consumo, socios, colaboradores) hagan a distintos establecimientos en su vida cotidiana, podremos detectar qué establecimientos están cumpliendo o no la normativa de información al consumidor en productos no envasados y cuándo se envasan de forma excesiva.

Manuel Pardos
presidente@adicae.net

RECUERDA:

En esta campaña vigilaremos el cumplimiento de los requisitos de información al consumidor en los alimentos no envasados o envasados en el propio establecimiento y las prácticas de envasado de los alimentos.

La información de los productos no envasados y la reducción de envases y desperdicios

Los alimentos no envasados son aquellos que se venden sin ningún tipo de recubrimiento (plástico, cartón, corcho, etc.) de origen.

Todos somos conscientes de la cantidad de envases que tiramos día a día a los contenedores, estos residuos son en gran parte EVITABLES.

Muchas veces compramos productos que tienen envases innecesarios. Y está en nuestra mano como consumidores críticos, responsables y solidarios el decir al establecimiento que NO NECESITAMOS TANTOS ENVASES.

Una buena forma de evitar estos residuos es comprar productos que se venden a granel o que son envasados por las propias tiendas, así podremos adquirir la cantidad que necesitamos y evitaremos los desperdicios, es decir, los alimentos que acabamos tirando por comprar de más.

No será necesaria tanta cantidad de plástico, papel u otro material si compramos algo que tendremos que llevar desde la tienda a casa que si compramos un producto que viene envasado desde la fábrica y tiene que aguantar en perfectas condiciones kilómetros y horas en diferentes transportes.

Para fomentar la compra de este tipo de productos no envasados o envasados en la propia tienda, es necesario que la información que los establecimientos dan sobre estos productos sea útil para los consumidores y no compremos a ciegas.

Por ese motivo vamos a investigar si se están cumpliendo los requisitos de información que estos establecimientos tienen que dar a los consumidores según la normativa vigente.

¿Qué encontrarás en esta guía?

- ✔ Información de la normativa sobre información alimentaria obligatoria.
- ✔ Instrucciones sobre qué se debe vigilar según el establecimiento y el producto.
- ✔ Un cuadro de alérgenos presentes en los alimentos.
- ✔ Contenidos sobre la reducción de envases y del desperdicio alimentario y pautas para aplicarla.
- ✔ Un modelo de la ficha de nuestra campaña.

Participa

Para participar solo tienes que ponerte en contacto con la sede de ADICAE más cercana y te facilitarán las fichas para ir anotando la información a medida que visites distintos establecimientos.

Cuando tengas las fichas cumplimentadas puedes dejarlas en una sede de ADICAE o enviarlas escaneadas o con una simple foto de su movil a **adicaeconsumidores@adicae.net**. También puedes acceder a las fichas y cumplimentarlas a través de internet en **http://adicae.net/consumo.html.**



No olvides enviar fotos, si es posible, de la información de cada producto: etiquetas, carteles, cartas o menús y enviárnoslas junto con las fichas.

Toda la información se colgará en nuestra web **www.adicae.net** y se irá actualizando.

LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA OBLIGATORIA

A). PARA LOS ALIMENTOS SIN ENVASAR Y LOS ENVASADOS A PETICIÓN DEL CONSUMIDOR

¿Dónde debe aparecer la información?

■ Esta información debe aparecer en una etiqueta adherida al propio alimento o en un cartel sobre el producto o muy próximo a él.

Por ejemplo, cuando compramos fruta, verdura, productos a granel, pasteles, bocadillos, embutidos, etc.

1) Denominación del alimento

Que indica qué es el producto e incluso su estado (en polvo, ahumado, congelado, etc.). No confundir con la marca comercial

2) Cantidad de un ingrediente o de una categoría de ingredientes, cuando se destaquen en el etiquetado por palabras, imágenes, etc.

Debe señalarse siempre que ese ingrediente figure en la denominación del alimento o asociemos ese ingrediente a esa denominación. Por ejemplo, si compramos un pastel y aparece la imagen o se dice que es de manzana, ha de indicarse qué cantidad de manzana lleva.

3) Grado alcohólico (en bebidas alcohólicas con graduación superior a 1,2 %).

4) Sustancias o productos que causen alergias o intolerancias

Si el alimento contiene alguno de estos productos tendrá que aparecer de forma resaltada, por ejemplo en negrita.



Los ingredientes que deben declararse cuando están presentes en algún alimento son:

14 ALÉRGENOS

Cereales con gluten (trigo, centeno...)	**Huevos**	**Cacahuetes**	**Altramuces**	**Frutos de cáscara** (almendras, nueces...)	**Moluscos** (mejillones, almejas, ostras...)	**Soja**	**Pescado**	**Leche**	**Apio**	**Crustáceos** (gambas, cangrejos...)	Granos de **sésamo**	**Mostaza**	**Sulfitos** / dióxido de azufre

B). PARA LOS ALIMENTOS ENVASADOS EN EL ESTABLECIMIENTO ANTES DE QUE EL CONSUMIDOR LO SOLICITE

¿Dónde debe aparecer la información?

■ Si hay un vendedor, puede estar en una etiqueta en el envase o en carteles donde se presentan los alimentos.

■ Si no hay vendedor (autoservicio), deberá estar en una etiqueta unida al envase.

Se informa de:

Además de la denominación del alimento **(1)**, la cantidad de un ingrediente si se destaca **(2)**, el grado alcohólico **(3)**, y los alérgenos o intolerancias **(4)**, sobre lo siguiente:

5) Lista de ingredientes completa
En orden decreciente de pesos, es decir, primero los principales ingredientes. Incluyendo aditivos y aromas.

6) Cantidad neta
Es la cantidad de un alimento sin contar el envase.

7) La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad
"*Consumir preferentemente antes de*". Superada esa fecha, el producto seguirá siendo apto para el consumo sin riesgo para la salud, aunque con posible pérdida de calidad.

"*Fecha de caducidad*" a partir de esa fecha el alimento no puede consumirse porque supone un riesgo para nuestra salud.

8) Condiciones especiales de conservación cuando sean necesarias
Por ejemplo, "Una vez abierto, conservar tapado en el frigorífico".

9) Modo de empleo
Solo en caso de que esta información sea necesaria para hacer un uso correcto del producto. Por ejemplo, alimentos que necesiten ser hidratados antes de servirlos.

10) Nombre del envasador y dirección
El envasador, en estos casos, es el propio establecimiento que vende el producto; por lo tanto será a donde tengamos que dirigir nuestras reclamaciones si el alimento tiene algún problema.

11) País de origen o lugar de procedencia
La norma no obliga a indicarlo en todos los alimentos, aunque hay excepciones: si no citarlo pudiera inducir a error al consumidor en cuanto al país de origen o el lugar de procedencia real y para la carne de animales de las siguientes especies: porcina, ovina y aves. Ya sea fresca, refrigerada o congelada.

C). ESTABLECIMIENTOS QUE PREPARAN ALIMENTOS LISTOS PARA EL CONSUMO (RESTAURANTES, COMEDORES, CATERING, ETC.)

El gasto en alimentación fuera del hogar es también importante, y por eso, cuando salimos a comer o cenar a un restaurante, cuando tomamos unas tapas, o nos dan comida en algún comedor o cátering debemos estar informados de qué comemos.

Se informa de:

En estos casos la normativa solo les obliga a informar sobre los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias.

¿Dónde debe aparecer la información?

■ Deberá estar presente en la carta, en las pizarras, o en cualquier otro soporte donde se anuncien los menús.

Esto no es obligatorio si cumple lo siguiente:

1. Que el personal del establecimiento puede informar a los consumidores cuando pidan esta información, o existe alguna forma alternativa para que el consumidor la obtenga, sin ningún coste añadido. El personal debe tener acceso a esta información y conocer si un alimento contiene este tipo de ingredientes.
2. Y que el establecimiento tiene un registro escrito, donde se declaren este tipo de ingredientes en cada plato, que estará a disposición de los consumidores que lo soliciten.

D). ALIMENTOS NO ENVASADOS EN LA VENTA A DISTANCIA (TELÉFONO, INTERNET, CATÁLOGO, ETC.)

Se informa de:

Para los productos vendidos a distancia (teléfono, internet, catálogo, etc.) será obligatorio informar a los consumidores de todo lo que hemos visto en el apartado A y B, es decir, denominación del alimento, cantidad de un ingrediente, grado alcohólico, sustancias que causen alergias o intolerancias, lista de ingredientes, cantidad neta, fecha de duración mínima o caducidad, condiciones especiales de conservación, modo de empleo y nombre y dirección del envasador y país de origen o lugar de procedencia.

¿Dónde debe aparecer la información?

■ Toda la información ha de facilitarse antes de la compra (por teléfono, en la página web del establecimiento, etc.). El país de procedencia sólo es obligatorio en el momento de recibir el producto, junto con toda la información obligatoria mencionada antes.

Los ingredientes que deben declararse cuando están presentes en algún alimento son:



14 ALÉRGENOS

Cereales que contienen gluten (trigo, centeno, cebada, etc.)	Pescado
Huevos	Leche
Cacahuetes	Apio
Altramuces	Crustáceos (gambas, langostas, cangrejos, etc.)
Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, etc.)	Granos de sésamo
Moluscos (mejillones, almejas, ostras, etc.)	Mostaza
Soja	Sulfitos/dióxido de azufre

Atención: *La normativa actual, el Real Decreto 126/2015, dice que los alimentos que contengan gluten no lo pondrán de forma expresa. En ese caso tenemos que mirar si hay algún ingrediente que lo contenga (como trigo o cebada) que estará destacado.*

LA INFORMACIÓ



A

Alimentos sin envasar o envasados a petición del consumidor

Se informa de

1. Denominación del alimento.
2. Cantidad de ingrediente.
3. Grado de alcohol.
4. Alérgenos.

Dónde

Etiquetas o carteles



B

Alimentos envasados por el establecimiento para venta al por menor



Se informa de

1. Denominación del alimento.
2. Cantidad de ingrediente.
3. Grado de alcohol.
4. Alérgenos.
5. Lista de ingredientes.
6. Cantidad neta.
7. Fecha de caducidad.
8. Condidiones especiales de conservación.
9. Modo de empleo.
10. Nombre y dirección del envasador.
11. País de procedencia (en algunos casos).



Dónde

Etiquetas o carteles (si hay vendedor)

Etiquetas (autoservicio)

N OBLIGATORIA



C

Establecimientos que preparan alimentos listos para consumo



Se informa de

1. Alérgenos.



Dónde

(Mediante información del personal y registro escrito)

Carta, pizarras, etc. donde esté el menú

Mediante información del personal



D

En la venta a distancia



Se informa de

1. Denominación del alimento.
2. Cantidad de ingrediente.
3. Grado de alcohol.
4. Alérgenos.
5. Lista de ingredientes.
6. Cantidad neta.
7. Fecha de caducidad.
8. Condidiones especiales de conservación.
9. Modo de empleo.
10. Nombre y dirección del envasador.



Dónde

Antes de la compra y al recibirla (aquí se incluirá el país de procedencia).

LOS CONSUMIDORES POR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Como consumidores deberíamos premiar a aquellos establecimientos que nos ofrecen la mejor información sobre los productos que compramos o pedimos en establecimientos hosteleros. Es mucha la información que nos puede ser útil para hacer elecciones coherentes con nuestras ideas (forma de producción, origen de las materias primas, bienestar animal, etc.) pero la normativa solo OBLIGA a los establecimientos que ofrecen alimentos no envasados o envasados por ellos mismos a dar una INFORMACIÓN BÁSICA.

¿De qué establecimientos estamos hablando?

A) Los que venden alimentos sin envasar (pastelerías, panaderías, fruterías, etc.). Los que envasan los alimentos a petición del consumidor en los que elegimos la cantidad que queremos, (la venta a granel de cereales, encurtidos, comida para llevar, etc.).

B) Los que envasan alimentos para su venta en el propio establecimiento antes de que el consumidor lo solicite (conservas caseras, comidas preparadas, productos cárnicos, etc.).

C) Los que sirven comidas (restaurantes, comedores, etc.).

D) Los de venta a distancia.

LA REDUCCIÓN DE ENVASES

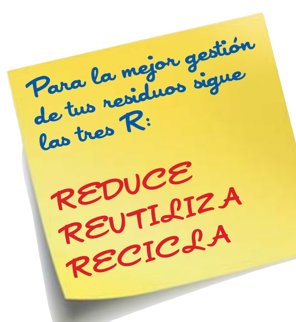
En España no existe ninguna normativa que obligue a reducir el envasado de los productos y es una cuestión que queda a la elección de los establecimientos y de los propios consumidores.

Precisamente por ese motivo, los consumidores debemos ser especialmente conscientes de la cantidad de residuos que generamos y aprender a distinguir en cada caso qué envases son necesarios o cuáles no.

Los vendedores tienden a empaquetar los productos en exceso porque no conocen cuánto tiempo pasará el producto en la bolsa o cuánta distancia vamos a recorrer hasta llegar a casa. Por eso tenemos que ser nosotros mismos los que demandemos o rechacemos algunos envases. Envases reutilizables, reciclables o biodegradables...no todos los envases son igual de contaminantes. También está en nuestra mano el elegir qué tipo de envases preferimos.

Envases de cartón	Envases de plástico
Son fácilmente reciclables y son biodegradables. Pero su reutilización es limitada al estropearse por el contacto con líquidos y algunos alimentos.	Aunque se puede reciclar, el plástico es un material no biodegradable y genera ingentes cantidades de residuos.
Envases de poliespán	**Envases de vidrio**
Se deben depositar en el contenedor amarillo para su reciclaje pero es un material controvertido.	Es 100% reciclable y puede ser empleado para guardar algún otro producto.
Envases inteligentes	
	En poco tiempo nos permitirán "monitorizar" los alimentos gracias a un sensor del envase o la etiqueta, por ejemplo, nos prevendrán de que un producto ha caducado, de que ha perdido propiedades, o mejorará su conservación.

Frases útiles en nuestro día a día...



"No necesito bolsa, gracias"

"Es para tomar ahora, no me lo envuelvas, gracias"

"Traigo bolsa, puedes servirme en esta misma"

"Puedes ponerlo directamente en la bolsa, no necesito la bandeja de poliespán"

Consejos para reducir envases

El mejor envase es el que evitamos sin que la calidad de los alimentos se vea comprometida. Aquí tenéis algunos consejos útiles:



Compra productos frescos, de proximidad y, si es posible, a granel.



Usa bolsas biodegradables o de plástico reciclado; acude a la compra con bolsas de tela y/o un carro.



Usa tarteras para llevar alimentos, así usarás menos film de plástico o papel de aluminio (que puedes reutilizar).



Evita productos que llevan envase de más como huevos o fruta envueltos en plástico y/o poliespán.



Evita comprar botellas, latas, brics y PVCs; si puedes, lleva los líquidos en termos o botellas rellenables, a ser posible de vidrio.



Busca los productos en envases grandes, tipo familiar; generan menos residuos que los individuales (si estamos seguros de que vamos a consumir todo su contenido).



Pide al establecimiento que no te dé bolsas o envases de más.

EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Desde siempre hemos oido decir que la comida no se tira, pues se tira y mucha. España es el sexto país de la UE donde más comida se desperdicia, 7,7 millones de toneladas al año.

Las perdidas y desperdicios se producen a lo largo de toda la cadena de producción y distribución de los alimentos, pero de nuestros hogares sale una cantidad muy importante de desechos alimentarios. Según el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente, los consumidores intervenimos en el 42% del total de ese desperdicio.

Está en nuestras manos el poder hacer un consumo responsable de alimentos que reduzca estas cifras porque irá en beneficio de todos.

Buenos hábitos de los consumidores para reducir el desperdicio alimentario



Realiza una planificación, por ejemplo semanal, de los alimentos que vayas a consumir.



Ajusta las raciones evitando cocinar demás.



Compra sólo lo que vayas a necesitar.

Aprovecha las sobras para elaborar otros platos y tira únicamente lo que no se pueda aprovechar.

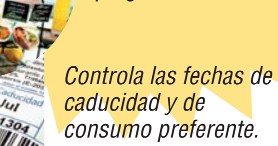


Calcula y ajusta el presupuesto que te puedes gastar en alimentos.





Si comes en el trabajo, llévate un recipiente reutilizable que te permitirá quedarte con lo que te sobre; y si comes en un restaurante, pide que te envasen lo que no te hayas comido.



Infórmate sobre la conservación más adecuada de los alimentos (bien por el etiquetado o preguntando al vendedor).

Controla las fechas de caducidad y de consumo preferente.

Aprovecha las nuevas tecnologías: Hay aplicaciones móviles y páginas web con utilidades para la correcta gestión de tu despensa.



ADICAE
Consumidores Críticos, Responsables y Solidarios

Remita este boletín a ADICAE
adicaeconsumidores@adicae.net
o a su sede más cercana

RECOGIDA DE DATOS

Campaña para la reducción de envases y verificación del cumplimiento del Real Decreto 126/2015

Nombre establecimiento:

Provincia: **Fecha:**

Tipo de establecimiento:

- ☐ Supermercado-hipermercado
- ☐ Tienda comestibles
- ☐ Panadería-confitería
- ☐ Carnicería-charcutería
- ☐ Pescadería
- ☐ Restaurante-cafetería
- ☐ Otros

Elija un producto de cada categoría (si es que hay varios tipos en el establecimiento) al azar y complemente la ficha. Fíjese sobretodo en los que parece que puedan contener alergenos. RECUERDE SACAR FOTOS DEL PRODUCTO, CARTELES, TABLA DE ALÉRGENOS, ETC.

A) Alimentos a granel o envasados a petición del consumidor:

Producto escogido

La información aparece en:

- ☐ Etiqueta en el producto
- ☐ Cartel
- ☐ No aparece

Se informa de:

- ☐ Denominación del alimento
- ☐ Cantidad de un ingrediente destacado
- ☐ Grado de Alcohol (en bebidas de +1,2º)
- ☐ Alérgenos o intolerancias

B) Alimentos envasados por el establecimiento para su venta al consumidor:

Producto escogido

La información aparece en:

Si hay vendedor:

- ☐ Etiqueta en el producto
- ☐ Cartel
- ☐ No aparece

Autoservicio:

- ☐ Etiqueta en el producto
- ☐ No aparece
- ☐ Cartel (sería incorrecto)

Se informa de:

- ☐ 1.Denominación del alimento
- ☐ 2.Cantidad de un ingrediente destacado
- ☐ 3. Grado de Alcohol (en bebidas de +1,2º)
- ☐ 4. Alérgenos
- ☐ 5. Lista de ingredientes
- ☐ 6. Cantidad neta
- ☐ 7. Fecha de caducidad o consumo preferente
- ☐ 8. Condiciones especiales de conservacion*
- ☐ 9. Modo de empleo*
- ☐ 10.Nombre y dirección del envasador
- ☐ 11.País de procedencia*

C) Alimentos consumidos en establecimientos que sirven comidas:

Producto escogido ....

La información aparece en:

- ☐ Visible donde esté el menú (carta, pizarra,...)
- ☐ Informa el personal del establecimiento
- ☐ Nos muestran registro escrito
- ☐ No aparece

Se informa de:

- ☐ 1.Alérgenos

D) Alimentos adquiridos a distancia:

Producto escogido ....

La información aparece en:

- ☐ Antes de la compra
- ☐ Al recibirla en el domicilio
- ☐ No aparece

Se informa de:

- ☐ 1. Denominación del alimento
- ☐ 2. Cantidad de un ingrediente destacado
- ☐ 3. Grado de alcohol (en bebidas de +1,2º)
- ☐ 4. Alérgenos
- ☐ 5. Lista de ingredientes
- ☐ 6. Cantidad neta
- ☐ 7. Fecha de caducidad
- ☐ 8. Condiciones especiales de conservación*
- ☐ 9. Modo de empleo*
- ☐ 10.Nombre y dirección del envasador
- ☐ 11.País de procedencia (al recibir el producto)

***Información obligatoria si el producto lo requiere por sus características.**

¿Cree que sobreenvasan los productos? ....

Observaciones: ....
....
....
....

Los ingredientes que deben declararse cuando están presentes en algún alimento son:

14 ALÉRGENOS

Cereales contienen gluten (trigo, centeno...)	**Huevos**	**Cacahuetes**	**Altramuces**	**Frutos de cáscara** (almendras, nueces...)	**Moluscos** (mejillones, almejas, ostras...)	**Soja**	**Pescado**	**Leche**	**Apio**	**Crustáceos** (gambas, langostas, cangrejos...)	Granos de **sésamo**	**Mostaza**	**Sulfitos** / dióxido de azufre

Atención: *La normativa actual dice que los alementos que contengan gluten no lo pondrán de forma expresa. En ese caso tenemos que mirar si hay algún ingrediente que lo contenga (como trigo o cebada) que estará destacado.*

ADICAE
Consumidores Críticos, Responsables y Solidarios

PARTICIPA EN ESTA CAMPAÑA

En tu sede de ADICAE más cercana
*(**http://adicae.net/localizacion-sedes.html**)*
te falicitarán las fichas e información sobre esta campaña.

También puedes rellenar las fichas a través de nuestra web
www.adicae.net/consumo.html

NO OLVIDES LAS FOTOS



Recuerda que juntos podemos conseguir que los consumidores tengamos más información acerca de los alimentos que consumimos y que podemos avanzar hacia un modelo de alimentación más sostenible y responsable.

CONSUMO CRÍTICO, RESPONSABLE Y SOLIDARIO

ADICAE
CONSUMIDORES CRÍTICOS, RESPONSABLES Y SOLIDARIOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
aecosan agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación.